

LKPD

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Menelusuri Kandungan Zat makanan dan kebutuhan gizi bagi kesehatan tubuh

TUJUAN:

MENGIDENTIFIKASI KANDUNGAN ZAT MAKANAN DARI BERBAGAI JENIS BAHAN MAKANAN ATAU KEMASAN & MENGANALISIS KECUKUPAN GIZI DARI POLA KONSUMSI SEHARI-HARI.

NAMA :

KELAS :



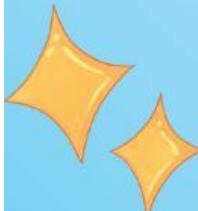
KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) berbasis pada materi "Menelusuri Kandungan Zat makanan dan kebutuhan gizi bagi kesehatan tubuh" dapat diselesaikan. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan sehingga LKPD ini dapat tersusun dengan baik dan lancar.



Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan LKPD ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi terciptanya LKPD yang lebih baik lagi. Penulis berharap LKPD ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, terutama embantu peserta didik dalam mempelajari materi "Menelusuri Kandungan Zat makanan dan kebutuhan gizi bagi kesehatan tubuh". Begitu juga untuk Bapak/Ibu guru sebagai sarana dalam menyampaikan pembelajaran.



LKPD

MENGAMATI KANDUNGAN GIZI



Instruksi:

- Identifikasi secara berkelompok label kemasan makanan yang telah kamu bawa atau yang disediakan oleh guru.
- Isi tabel berikut berdasarkan informasi nilai gizi pada label kemasan tersebut.

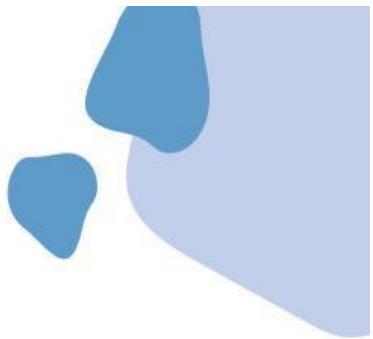
Nama makanan	karbohidrat	protein	lemak	vitamin
_____	1. _____	1. _____	1. _____	1. _____
_____	2. _____	2. _____	2. _____	2. _____
_____	3. _____	3. _____	3. _____	3. _____
_____	4. _____	4. _____	4. _____	4. _____
_____	5. _____	5. _____	5. _____	5. _____
_____	6. _____	6. _____	6. _____	6. _____
_____	7. _____	7. _____	7. _____	7. _____
_____	8. _____	8. _____	8. _____	8. _____
_____	9. _____	9. _____	9. _____	9. _____

- Berdasarkan hasil identifikasi label makanan yang telah dibawa apakah makanan tersebut bisa memenuhi kebutuhan tubuh? Jelaskan pendapatmu pada kolom di bawah ini.





LKPD



Instruksi:

1. Buatlah daftar makanan harianmu.
2. Analisislah mana yang perlu ditambah/kurangi?
3. Lalu Buatlah Menu Sehat berdasarkan "Isi Piringku".

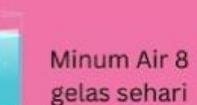
Yuk Kita terapkan "ISI PIRINGKU" dalam Pola Makan Sehari-hari



Cuci Tangan
Pakai Sabun



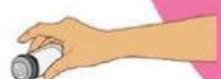
Aktivitas Fisik
30 Menit per
Hari



Minum Air 8
gelas sehari



Pantau berat
Badan

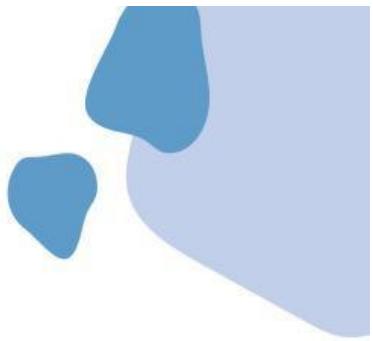


Kurangi G.G.L
(Gula,
Garam,Lemak)





LKPD



Instruksi:

1. Buatlah daftar makanan harianmu.
2. Analisislah mana yang perlu ditambah/kurangi?
3. Lalu Buatlah Menu Sehat berdasarkan "Isi Piringku".

Waktu Makan	Menu saat ini	Analisis kandungan gizi	Rekomendasi Menu Sehat

